

# PROGRAMMAZIONE ESTATE 2025: VNL + MONDIALE

## VNL:

2 gruppi al lavoro che si alterneranno in periodi di allenamento e periodi di gara.

Un **gruppo A** che partirà per la **VNL 1**. Un **gruppo B** che rimarrà ad allenarsi per integrarsi al gruppo A in **VNL 2**. Questo nuovo gruppo proseguirà presumibilmente per VNL 3 e Finals. Gli atleti rimanenti proseguiranno la preparazione per le Universiadi

## Mondiale:

1 gruppo unico allargato di circa 16 atleti, in ritiro dal 10 Agosto, da cui poi scegliere i 14 che partiranno per le Filippine

# GRUPPO A: 2 RADUNI

## 9 PESI + 13 PALLA + 4 PARTITE

DATA		NAZIONALE ITALIA SENIORES		
		MATTINA		POMERIGGIO
12/05/2025	Lun	Viaggio per Cavalese		Pesi + Palla
13/05/2025	Mar	Palla		Palla
14/05/2025	Mer	Pesi + Palla		Riposo
15/05/2025	Gio	Riposo		Palla
16/05/2025	Ven	Pesi + Palla		Palla
17/05/2025	Sab	Palla		Palla
18/05/2025	Dom	Pesi		Viaggio per casa
19/05/2025	Lun	Riposo		Riposo
20/05/2025	Mar	Riposo		Riposo
21/05/2025	Mer	Riposo		Riposo
22/05/2025	Gio	Viaggio per Cavalese		Pesi + Palla
23/05/2025	Ven	Palla		Palla
24/05/2025	Sab	Pesi + Palla		Viaggio per Monaco
25/05/2025	Dom	9.00 Palla	16.00	FM: ITA - GER
26/05/2025	Lun	Riposo	15.00	FM: ITA - GER
27/05/2025	Mar	Pesi + Palla		Riposo
28/05/2025	Mer	Riposo	16.30	Palla
29/05/2025	Gio	9.00 Pesi + Palla	16.30	Palla
30/05/2025	Ven	9.00 Palla	16.00	FM: ITA - IRN
31/05/2025	Sab	11.00 Palla	18.30	FM: ITA - IRN (PD)
01/06/2025	Dom	Pesi		Viaggio per casa

Gli atleti arrivano da un breve periodo di riposo post-campionato, per cui abbastanza stanchi, avranno un buon ritmo di gioco avendo giocato partite importanti fino a pochi giorni prima, ma presumibilmente con una condizione fisica da rimettere a posto in quanto nei rispettivi club avranno scaricato molto il lavoro in vista degli obiettivi di fine stagione.

Il carico fisico in sala pesi sarà aumentato gradualmente e basato su lavori con molte componenti isometriche, stressanti dal punto di vista muscolare ma molto meno per le articolazioni.

I lavori di Forza Dinamica Massima (Potenza) inizieranno solo in prossimità delle competizioni.

Obiettivo **Forza Stato - Dinamico**: Volume medio-alto, con carichi medi ma tempi sotto tensione molto lunghi (isometrie) per allenare il muscolo al carico e non sovraccaricare le articolazioni.

Tanto lavoro sui compensatori per cercare di recuperare gli acciacchi di fine stagione

# FORZA STATO-DINAMICA 1

PROGRAMMA DI LAVORO INDIVIDUALE				Target			Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data
Nome					<i>Forza</i>								
Esercizio		Esecuzione		Serie	Rip.	Pausa	note:	note:	note:	note:	note:	note:	
1		Squat Stato-Dinamico	Squat 60° 3-5-1	4	4	-							
		Kaos bench press	Discesa controllata, spinta veloce 3-1-1		8	1'							
				Riposo 2'									
2		Bulgarian Split Squat	Apertura corta 2-0-2	4	8+8	-							
		Isometria spalla	4 posizioni WUTY (pollice su)		8" x 2 giri	1'							
				Riposo 2'									
3		Nordic hamstrings	Discesa lenta e risalita con aiuto 5-0-1	4	6	-							
		Pullups Stato-Dinamico	Trazioni presa prona 2-5-2		4	1'							
				Riposo 2'									
4		Monster walk	Elastico al ginocchio e/o alla caviglia	4	10 + 10	-							
		Rematore ai cavi	Rematore ai cavi con torsione bacino 2-0-2		10+10	1'							

# FORZA STATO-DINAMICA 2

PROGRAMMA DI LAVORO INDIVIDUALE			Target			Data						
Nome			<i>Forza</i>									
Esercizio		Esecuzione	Serie	Rip.	Pausa							
1		Dead Lift o Quadra bar Stacco da terra 2-0-2	4	8	-							
		Panca plana Stato-Dinam. Massima ampiezza e fermo 3" 3-3-1		5	1'							
Riposo 2'												
2		Split Squat Stato-Dinam. Split Squat al MP 2-10-1	4	10" + 10" x3	-							
		Pull Over con estensione arti Incrociata Dying bug 2-0-2		6+6	1'							
Riposo 2'												
3		Hamstrings su Fitball Concentrica con 2 gambe, eccentrico con 1 gamba	4	6+6	-							
		Pullups Trazioni presa prona 2-0-2		6/8	1'							
Riposo 2'												
4		Standing calf Massima ampiezza, monopodalico 3-0-2	4	10+10	-							
		Rematore Core In appoggio gambe e braccio opposti 2-0-2		10+10	1'							
Riposo 2'												

# GRUPPO A: COMPETIZIONE

## 8 PESI + 12 PALLA + 11 PARTITE

DATA		NAZIONALE ITALIA SENIORES	
		MATTINA	POMERIGGIO
05/06/2025	Gio	Viaggio per Milano	Pesi + palla
06/06/2025	Ven	Viaggio per Quebec	Viaggio per Quebec
07/06/2025	Sab	Pesi + Palla	Palla
08/06/2025	Dom	Palla	FM: ITA - CAN
09/06/2025	Lun	Pesi	Palla
10/06/2025	Mar	12.00 Palla (CC 1.30)	Riposo
11/06/2025	Mer	Riposo	11.00 VNL1: ITA - BUL
12/06/2025	Gio	Palla	16.30 VNL1: ITA - GER
13/06/2025	Ven	Palla	20.00 VNL1: ITA - FRA
14/06/2025	Sab	Riposo	Pesi + Palla
15/06/2025	Dom	Riposo	11.00 VNL1: ITA - ARG
16/06/2025	Lun	Riposo	Riposo
17/06/2025	Mar	Viaggio Ottawa-Gatineau	Riposo
18/06/2025	Mer	Pesi	Riposo
19/06/2025	Gio	Palla	Palla
20/06/2025	Ven	Pesi + Palla (Gruppi)	FM: ITA - CAN
21/06/2025	Sab	Pesi + Palla (Gruppi)	FM: ITA - CAN
22/06/2025	Dom	Riposo	Riposo
23/06/2025	Lun	Pesi + Palla	Palla
24/06/2025	Mar	Riposo	Palla
25/06/2025	Mer	Riposo	12.30 VNL2: ITA - POL
26/06/2025	Gio	Riposo	Pesi + Palla
27/06/2025	Ven	Palla	16.00 VNL2: ITA - CHN
28/06/2025	Sab	Palla	16.00 VNL2: ITA - BRA
29/06/2025	Dom	Palla	19.30 VNL2: ITA - USA
30/06/2025	Lun	Riposo/Pesi?	? Viaggio per casa

Periodo caratterizzato da tanti spostamenti, molti dei quali lunghi, con tante partite sia di VNL che amichevoli.

Gli allenamenti saranno spesso brevi, ma sempre con buona intensità.

Il lavoro fisico sarà di Forza Dinamica Massima, con carichi medio-alti e massima velocità di esecuzione. Il volume sarà ridotto, sia per i tempi a disposizione, sia per il fatto che spesso saranno sedute in prossimità delle partite. Si associa ad un buon lavoro di mantenimento visto che avremo solo 8 sedute fisiche in 26 giorni

Alla fine della VNL 1, parte della squadra rimane in Canada e parte tornerà in Italia per proseguire gli allenamenti a Camigliatello per prepararsi alle Universiadi. A completare la squadra che farà la VNL 2, arriveranno gli atleti del gruppo B di questo collegiale.



# GRUPPO B:1 RADUNO

## 6 PESI + 9 PALLA

<i>DATA</i>		<i>NAZIONALE ITALIA SENIORES</i>		
		<i>MATTINA</i>		<i>POMERIGGIO</i>
03/06/2025	Mar	Viaggio per Cavalase		Pesi + Palla
04/06/2025	Mer	Palla	12.00	Riposo/Shooting
05/06/2025	Gio	Riposo		Pesi + Palla
06/06/2025	Ven	Palla		Palla
07/06/2025	Sab	Pesi + Palla		Palla
08/06/2025	Dom	Riposo		Palla
09/06/2025	Lun	Pesi + Palla		Riposo
10/06/2025	Mar	Riposo		Palla
11/06/2025	Mer	Pesi + Palla		Palla
12/06/2025	Gio	Palla		Palla
13/06/2025	Ven	Pesi		Viaggio per casa
14/06/2025	Sab	Riposo		Riposo
15/06/2025	Dom	Riposo		Riposo
16/06/2025	Lun	Riposo		Riposo
17/06/2025	Mar	Viaggio per Ottawa		Viaggio per Ottawa

Il gruppo B inizierà il collegiale dal 03/06 dopo aver avuto un periodo di riposo più lungo post-campionato. Arrivano con diverse sedute pesi già fatte, come da accordi con il preparatore, al fine di arrivare in collegiale e non rischiare di avere troppi dolori per la ripresa dell'allenamento.

Nell'ottica di una ripresa graduale, inizieranno con un lavoro fisico di **Forza stato-Dinamico**, come già aveva fatto il gruppo A.

Una volta in Canada ci sarà tempo per fare qualche allenamento con il gruppo già là

# GRUPPO C: COMPETIZIONE

## 4 PESI – 7 PALLA – 6 PARTITE

17/06/2025	Mar		Viaggio Ottawa-Gatineau		Riposo
18/06/2025	Mer		Pesi		Riposo
19/06/2025	Gio		Palla		Palla
20/06/2025	Ven		Pesi + Palla (Gruppi)		<b>FM: ITA - CAN</b>
21/06/2025	Sab		Pesi + Palla (Gruppi)		<b>FM: ITA - CAN</b>
22/06/2025	Dom		Riposo		Riposo
23/06/2025	Lun		Pesi + Palla		Palla
24/06/2025	Mar		Riposo		Palla
25/06/2025	Mer		Riposo	12.30	<b>VNL2: ITA - POL</b>
26/06/2025	Gio		Riposo		Pesi + Palla
27/06/2025	Ven		Palla	16.00	<b>VNL2: ITA - CHN</b>
28/06/2025	Sab		Palla	16.00	<b>VNL2: ITA - BRA</b>
29/06/2025	Dom		Palla	19.30	<b>VNL2: ITA - USA</b>
30/06/2025	Lun		Riposo/Pesi?	?	Viaggio per casa

Il gruppo C sarà l'ossatura principale delle prossime competizioni. Composto da parte del Gruppo A e parte del Gruppo B. Gli atleti non selezionati andranno a prepararsi per le Universiadi e comunque per eventualmente rimpiazzare qualche giocatore nel caso sopraggiunsero infortuni.

Si darà ampio spazio al lavoro di squadra, per ricostruire le intese nei vari fondamentali, tra atleti che ri-iniziano solo ora a giocare insieme.

Il lavoro fisico sarà incentrato sulla la **Forza Dinamica Massima** con metà squadra che già lo faceva e la nuova metà che lo inizia ora

# GRUPPO C: 1 RADUNO + COMPETIZIONE

## 8 PESI + 10/12 PALLA + 5/8 PARTITE

DATA		NAZIONALE ITALIA SENIORES	
		MATTINA	POMERIGGIO
05/07/2025	Sab	Viaggio per Cavalese	Pesi + Palla
06/07/2025	Dom	Palla	Palla
07/07/2025	Lun	Pesi + Palla	Riposo
08/07/2025	Mar	Riposo	Palla
09/07/2025	Mer	Pesi + Palla	Palla
10/07/2025	Gio	Palla?	Palla
11/07/2025	Ven	Pesi	Viaggio per casa
12/07/2025	Sab	Riposo	Riposo
13/07/2025	Dom	Riposo	Riposo
14/07/2025	Lun	Viaggio per Vene>Ljub	Pesi
15/07/2025	Mar	Riposo	Palla
16/07/2025	Mer		16.30 VNL3: ITA - SRB
17/07/2025	Gio		16.30 VNL3: ITA - UKR
18/07/2025	Ven		Pesi + Palla
19/07/2025	Sab		20.30 VNL3: ITA - SLO
20/07/2025	Dom		16.30 VNL3: ITA - NED
21/07/2025	Lun	Viaggio per casa	Riposo
22/07/2025	Mar	Riposo	Riposo
23/07/2025	Mer	Riposo	Riposo
24/07/2025	Gio	Viaggio per Roma	Pesi + Palla
25/07/2025	Ven	Palla	
26/07/2025	Sab	Pesi + Palla	Viaggio per VNL F CHN
27/07/2025	Dom		
28/07/2025	Lun		
29/07/2025	Mar		
30/07/2025	Mer		VNL FIN: ITA -
31/07/2025	Gio		VNL FIN: ITA -
01/08/2025	Ven		VNL FIN: ITA -
02/08/2025	Sab		VNL FIN: ITA -
03/08/2025	Dom		VNL FIN: ITA -

Quest'anno la VNL ha messo un periodo di stacco tra VNL2 e VNL3, per cui dopo qualche giorno di riposo, ma non troppi per non perdere la condizione di gara, si inserisce la possibilità di un mini collegiale, prima di entrare nelle fasi di finali di VNL3 e Finals

# PREPARAZIONE MONDIALE: 8-9 PESI + 10 PALLA + 2 PARTITE

DATA		NAZIONALE ITALIA SENIORES	
		MATTINA	POMERIGGIO
10/08/2025	Dom	Viaggio per Cervia	18.00 Pesi
11/08/2025	Lun	9.00 Pesi + Palla	
12/08/2025	Mar	9.00 Pesi + Palla	
13/08/2025	Mer	9.00 Pesi + Palla	
14/08/2025	Gio	9.00 Pesi + Palla	Viaggio per Verona
15/08/2025	Ven	Riposo	Pesi + Palla
16/08/2025	Sab	Palla	Palla
17/08/2025	Dom	Pesi + Palla	Riposo
18/08/2025	Lun	Riposo	Palla
19/08/2025	Mar	Pesi + Palla	Palla
20/08/2025	Mer	Palla	Palla
21/08/2025	Gio	Pesi + Palla	Riposo
22/08/2025	Ven	Riposo	Palla
23/08/2025	Sab	Pesi	Viaggio per casa
24/08/2025	Dom	Riposo	Riposo
25/08/2025	Lun	Riposo	Riposo
26/08/2025	Mar	Riposo	Riposo
27/08/2025	Mer	Viaggio per Torino	Pesi + Palla
28/08/2025	Gio	Palla?	Palla
29/08/2025	Ven	Pesi + Palla (Gruppi)	FM: ITA -
30/08/2025	Sab	Pesi + Palla (Gruppi)	FM: ITA -
31/08/2025	Dom	FM: ITA - (Presto?)	Viaggio per casa
01/09/2025	Lun	Riposo	Riposo
02/09/2025	Mar	Riposo	Riposo

1 Periodo: Family week. Dopo un breve riposo dalle Finals di VNL partiamo per un breve ritiro incentrato principalmente un lavoro mono-giornaliero principalmente fisico in cui gli atleti potranno stare e vivere con la famiglia.

Lavoro di **Forza Massima** alternato a lavori in circuito, molto faticosi, non essendoci nessuna richiesta tecnica di gioco

2 Periodo: Collegiale con focus sia sul gioco che sul lavoro di **Forza Massima**

3 Periodo: Ultimi test match in Italia in preparazione al mondiale

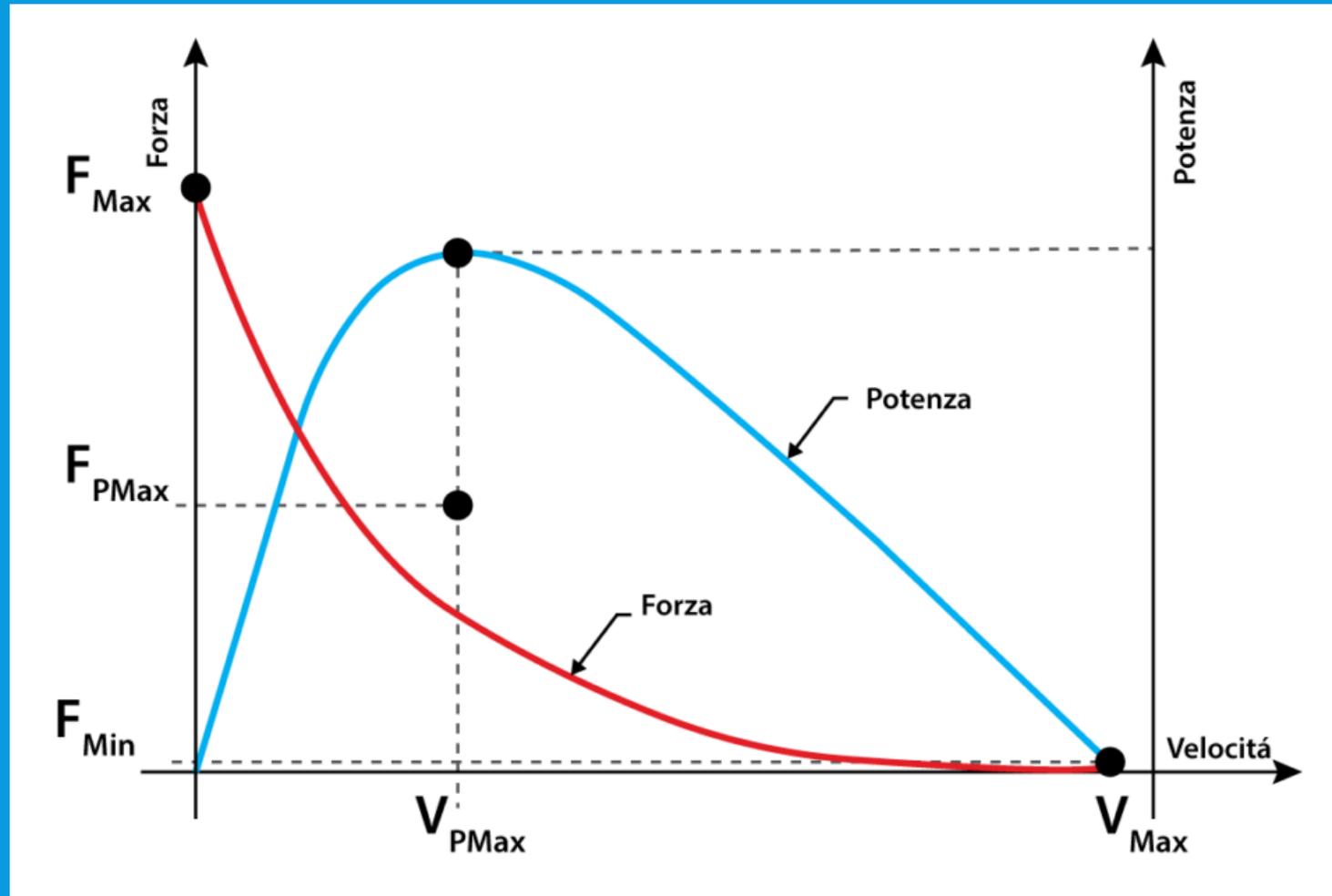
# PREPARAZIONE MONDIALE:

DATA		NAZIONALE ITALIA SENIORES	
		MATTINA	POMERIGGIO
03/09/2025	Mer	Viaggio per RM/JPN	Viaggio per JPN
04/09/2025	Gio	Pesi + Palla	Palla
05/09/2025	Ven	Riposo	Palla
06/09/2025	Sab	Palla?	FM: ITA - JPN
07/09/2025	Dom	Palla?	FM: ITA - JPN
08/09/2025	Lun	Pesi + Palla	Palla
09/09/2025	Mar	Viaggio per Filippine	
10/09/2025	Mer		
11/09/2025	Gio		
12/09/2025	Ven		
13/09/2025	Sab		
14/09/2025	Dom		21.30 1 POOL: ITA - ALG
15/09/2025	Lun		
16/09/2025	Mar		21.30 2 POOL: ITA - BEL
17/09/2025	Mer		
18/09/2025	Gio		21.30 3 POOL: ITA - UKR
19/09/2025	Ven		
20/09/2025	Sab		1/8 FIN: ITA -
21/09/2025	Dom		1/8 FIN: ITA -
22/09/2025	Lun		1/8 FIN: ITA -
23/09/2025	Mar		1/8 FIN: ITA -
24/09/2025	Mer		1/4 FIN: ITA
25/09/2025	Gio		1/4 FIN: ITA
26/09/2025	Ven		1/2 FIN: ITA
27/09/2025	Sab		1/2 FIN: ITA
28/09/2025	Dom		FIN: ITA -
29/09/2025	Lun		

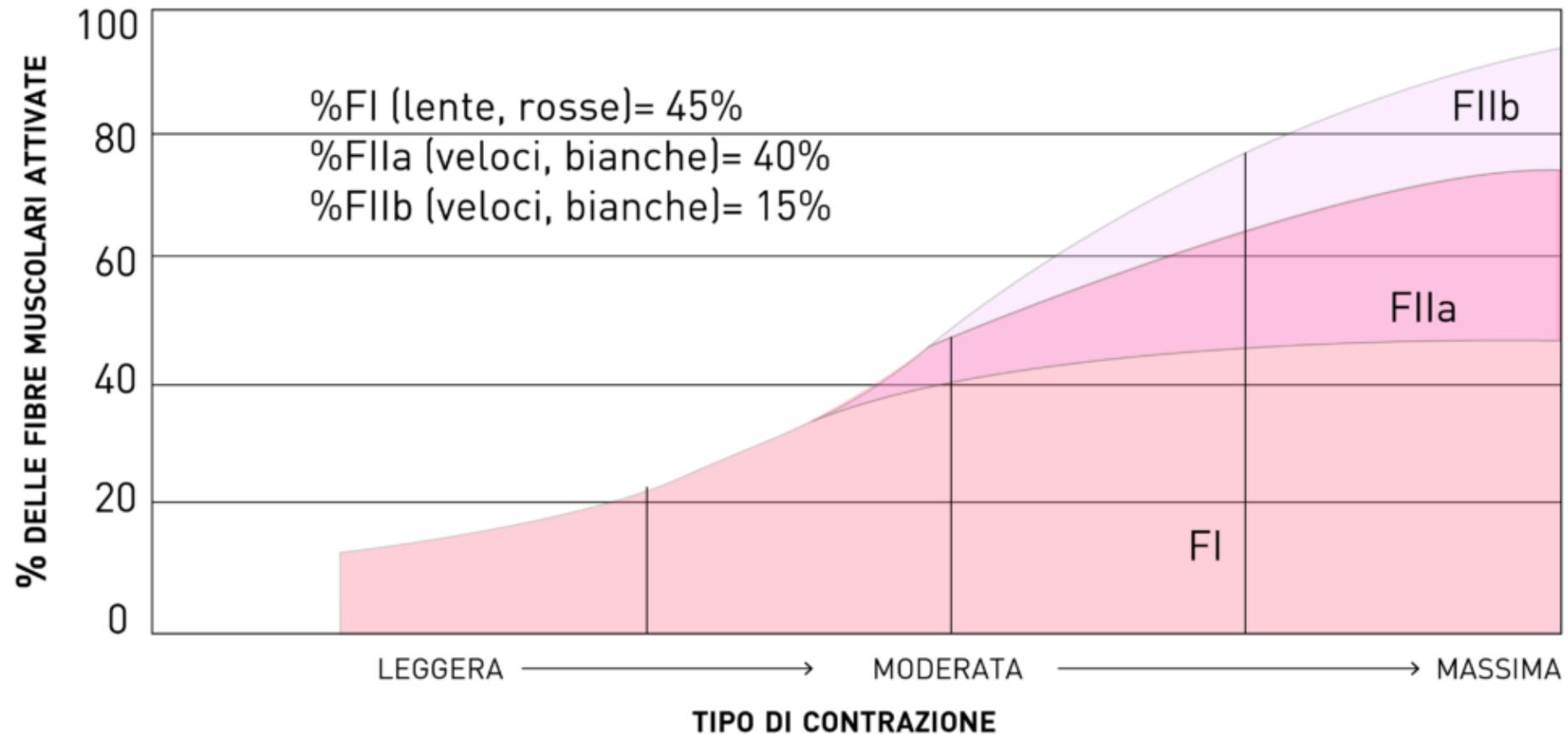
Dopo un primo periodo in Giappone per adattarci al fuso e giocare altre amichevoli di alto livello, ci trasferiremo nelle Filippine per giocare il Mondiale.

Lavoro di **Forza Dinamica Massima**

# GRAFICO DI HILL – CURVA FORZA/VELOCITÀ



# LEGGE DI HENNEMAN



# CONCLUSIONI

Come sempre sarà un'estate complessa, con una squadra composta da una ossatura giovane ma ormai collaudata, e da giovani che hanno dimostrato in campionato di essere cresciuti e meritarsi la possibilità di prendersi un posto all'interno dei 14

